



ふじさんシニアクラブ
富士宮だより 第35号

発行日：令和4年1月

発行者：

ふじさんシニアクラブ富士宮

発行責任者：山崎 好信

住 所：富士宮市宮原7-1

富士宮市総合福祉会館内

電 話：0544-22-0294

FAX：0544-22-0753



令和4年 干支は寅年

干支とは十干と十二支が組み合わされたものであり今年の干支は「壬虎（みずのえとら）」です。「十干」とは中国を起源とする、日を表す記号のこと。また、時間や方角を表す記号も必要だったため、作られたのが十二支です。寅年生まれの人には「強い正義感と信念の持ち主で、困難を克服する強い意志と行動力がある」と言われています。

また、九星と十二支を組み合わせてみると今年には「五黄の寅（ごおうのとら）」になります。

九星とは古代中国から伝わる「東洋の占星術」であり、日本でも「九星気学」という占いとしてよく知られています。

五黄土星生まれの人は「周囲を圧倒するほどのパワーの持ち主で運気が強大」と言われています。

次は寅（虎）にまつわる代表的なことわざです。

● 虎は千里行って千里帰る

虎は一日に千里の遠方まで行くが、子を思いその千里の道を帰ってくることから、子を思う親の愛情がきわめて強いことのとえ

● 虎は死して皮を留め人は死して名を残す

虎が死んだ後美しい毛皮を残すように、人もまた死んだ後に立派な名を残すよう心掛けよということわざ

シニア時代を楽しく

ふじさんシニアクラブ富士宮会長 山崎 好信



新年明けましておめでとう
ございます。

本年もどうぞよろしくお願
い申し上げます。

コロナ禍の中にあつて、会員
の皆様方には諸行事で変更及び
延期が有り何かと不便をお掛け
致しました。その中で会員の皆
様の温かなお気持ちをいただき
諸行事は無事にここまで行うこ
とが出来ました。ご協力があり
どうございました。

混迷するこの世の中で私達一
人ひとりがどのように進んで行
けば良いのか、人口減少、少子
高齢化が進行し社会経済構造や
人々の暮らしも変化する中、子

ども、高齢者、障害者などすべ
ての人々が地域・暮らし、生き
がいを共に創り、高め合うこと
ができる共生社会の実現が大切
であると思うのであります。

そこで私達シニアは日頃の「健
康づくり、介護予防活動」「地域
の見守りや支え合い活動」等地
域社会を大切に考えてきました。

人生100年時代に向けて地
域の幅広い関係者や組織と連携
を図り、地域社会を支える様々
な活動を通して「シニアクラブ」
の存在意義を高め仲間とともに
に一層の生きがい、健康づくり
を推進。それには会員の皆様と
ともに仲間づくりの輪を広げ健
康づくり、フレイル予防、友愛
活動を中心に共助の精神をもって

「思いやりは必ず返ってくる」こ
とを信じ楽しいシニア時代を築い
ていこうではありませんか。

最後にクラブの役員の皆様、
そして社会福祉協議会のスタッ

フの皆様、本年もよろしくお願
い申し上げます。代えさせて
いただきます。

川勝静岡県知事と知事室にて
山崎会長が県の理事の皆様と県庁
へ年頭の挨拶に行ってきました



私たちはふじさんシニアクラブ富士宮の活動を応援しています

暗い道 私のお守り 反射材

交通安全協会
富士宮地区支部

ShizuAnkyou

皆様の会費により交通安全活動は支えられています
富士宮市城北町160 富士宮警察署内 TEL 0544-23-4428

電気設備・空調設備・設計施工 一式

株式会社 伊藤電気工事

東京電力委託工事店・特定電気工事業許可業者

伊藤電気工事 検索

〒418-0051 富士宮市淀師136-13
TEL:0544-24-8959 FAX:0544-23-7425

遠藤歯科医院

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|----|
| 9:00-12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 休 |
| 14:00-18:00 | ○ | ○ | ○ | 休 | ○ | ○ | 診 |

休診日：木曜午後・日・祝祭日

富士宮市西町6-24 ☎ 0544-26-8888

土木工事一式

有限会社 坪井組

代表取締役 坪井孝文

富士宮市野中町741
TEL (0544) 27-3305
FAX (0544) 27 3306

東部電工株式会社

代表取締役 佐野富治

富士宮市野中1005-9
TEL 0544-26-3136 FAX 0544-26-2782
URL <http://www.geocities.jp/toubudenkou/>

電気設備・空調設備工事 設計施工

株式会社 富士宮電気

富士宮市田中町1003
TEL (0544) 26-5363

市制80周年を迎えて

富士宮市長 須藤 秀忠



新年あけましておめでとう
ございます。

ふじさんシニアクラブ富士宮
の会員の皆様におかれまして
は、令和4年の新年をお元気に
お迎えのこと心からお慶び申
し上げます。

また、会員の皆様におかれま
しては、日頃、市政発展に御理
解と御協力をいただき心より感
謝を申し上げます。さらに、高
齢者の健康づくりや生きがいづ
くり、地域を豊かにする活動に
御尽力を頂いておりますこと
に、市長として衷心よりお礼
を申し上げます。

さて、昨年新型コロナウイルス
ル感染症の感染拡大により、

例年開催されている市の各種行
事やイベントにとどまらず、寄
合処などの地域活動もその多く
が中止、あるいは大幅に縮小と
なるなど、市民生活に大きな影
響を及ぼしました。特に人と人
との交流の機会が制限されたこ
とは、ふじさんシニアクラブの
活動に大きな影響があったこと
と存じます。

しかし、会員の皆様におかれま
しては、感染対策を講じながら、
開催方法を工夫し、例年行ってい
るスポーツや祭り等の事業を実
施されたことは、誠に素晴らしい
ことであると思います。そして、
静岡県とシニアクラブ静岡県が
主催の交流イベント「高齢者い
きいき創造広場」に参加され、
清水文化会館マリナートでダン
スを披露されるなど活躍の場を
広げられたことに心より拍手を
送ります。

皆様のようによく元気に
日々を過ごす高齢者の方々が増

えてくれることを願う市とい
ましては、これからも更に、
高齢者の方々が生きがいを持
ち、元気に暮らせるまちづく
りを進めてまいりますので皆様の
お力添えを賜りますようよろし
くお願い申し上げます。

また、令和4年度は、市制施
行80周年を迎えることから、様々
な記念事業を計画しております。
ウィズコロナ・アフターコロナ
に配慮した上で各種事業を実施
し、皆様と一緒に記念の年を盛
り上げてまいりたいと考えてお
りますので、今後とも変わらぬ
御理解、御協力をよろしくお願
い申し上げます。

結びに、ふじさんシニアクラ
ブ富士宮の益々の御発展と、会
員の皆様の御健勝と御多幸を心
から祈念申し
上げ、新年の
挨拶とさせて
いただきます。



私たちはふじさんシニアクラブ富士宮の活動を応援しています

内科・胃腸科・小児科

佐野 医院

診療時間 月火水木金土日
午前 9:00~13:00 ○○◎○○○/
午後 4:00~7:00 ○○/○○//
◎水・土曜 午前9:00~12:00 休診:日・祝祭日
富士宮市小泉2186-5
TEL.0544-26-5450

STMK.

株式会社 齋藤木工

代表取締役 齋藤博昭
富士宮市青木1265-3
TEL 0544-21-9013 FAX 0544-21-9014

各種スプリング 製造 販売

(株)共和スプリング製作所

【本 社】 富士宮市万野原新田3715-1
TEL0544-23-5351 FAX0544-23-5350
【第二工場】 富士宮市万野原新田3715-2

誠 NISSEI ELECTRIC
電気設備・設計・施工

株式会社 日誠電工

高圧・低圧ケーブル延線 特高受変設備 高圧受変設備
非常用発電設備 動力・照明・機械制御配線
プラント設備 非金属材料処理業
富士宮市小泉2252-11
☎0544-27-6727

稲葉獣医科医院
INABA VETERINARY HOSPITAL

〒418-0114 富士宮市下条533-2
TEL 0544-58-0619
http://www.inabavet.com

| | | | | | | |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
| 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 午前 8:30~11:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 2:00~5:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

医療法人社団一秀会 休診日/日曜・祝祭日

指出泌尿器科

院長 指出 一彦 須床 洋 渡辺 真
遠藤 美樹子
富士宮市朝日町9番5号 TEL 0544-24-3511(代)

新年のご挨拶

富士宮市議会議長 小松 快造



新年明けましておめでとうございます。どうぞごさいます。

「ふじさんシニアクラブ富士宮」の会員の皆様には、健やかに新年をお迎えることと心からお慶び申し上げます。

皆様には、市議会の活動及び市政各般にわたり、格別のご理解とご協力をいただいております。とに、深く感謝を申し上げます。

また、日ごろから皆様におかれましては、各種文化活動やサークル活動をはじめ、高齢者への声掛けや見守り、交通安全など様々な活動に取り組み、会員相互のふれあいと交流の促進、互いに支え合い、健康で安全安心な生活を送ることのできる地域社会づくりの推進などに、ご尽力いただいておりますことに、改めて敬意と感謝の意を表します。

さて、昨年は、新型コロナウイルス感染症拡大による緊急事態宣言等により幾度となく自粛を強いられ、地域活動や様々な事業が滞るなど、多くの方々が疲弊し悲嘆にくれる中、富士宮市議会始まって以来の不祥事により信頼を裏切ることとなってしまい、市民の皆様に対して心よりお詫び申し上げる次第です。

お詫び申し上げる次第です。市議会として、厳粛に受け止めるとともに信頼回復に向けて取り組み始めたところです。引き続き、市議会へのご理解、ご支援の程よろしくお願いいたします。

一方で我が国は、世界に類を見ない速さで高齢化による長寿社会を迎え、総人口が減少していく中、昨年の内閣府の高齢社会白書によれば65歳以上の人口は、過去最高の3619万人となり、総人口に占める割合も過去最高28.8%と毎年更新し続けている状況です。今後「団塊の世代」の方々が、75歳以上となる令和7年には3677万人に達すると見込まれ、これからもより高齢化が進んでいくものと思われま。

こうした長寿社会が進む中、地域の活力を維持していくうえで、シニア世代の方々が健康で、これまで培ってこられた豊かな知識や貴重な経験などを生かし、積極的な社会参加により、お互いに支え合いながら、いきいきと暮らすことのできる地域社会を築いていくことが、重要であると考えます。

市議会といたしましても、誰もが安全安心な暮らしと市民福祉の向上のため、皆様の期待と信頼に応えるよう、議員一丸となって取り組んでまいります。

結びに、「ふじさんシニアクラブ富士宮」のますますの発展と会員の皆様のご健康とご多幸を心からお祈り申し上げます。新年の挨拶とさせていただきます。

私たちはふじさんシニアクラブ富士宮の活動を応援しています

産業用の板金装置ユニットの設計から製造・配線・組立を社内一貫加工するアシスタントメーカー

株式会社 関東精工
KANTO SEIKO

富士宮市西山2103
TEL 0544-65-1540
FAX 0544-65-1912

株式会社 ヨーゼン

医療機器部品・電子部品加工業務
各種省力化機械製造業務
受託清掃業務・各種物品販売

富士宮市三園平1250
TEL 0544-26-8338

介護サービス
有限会社 サンセイ

富士宮市万野原新田4138-4 TEL 0544-28-3567

| | |
|-------------------|---|
| 居宅介護支援事業所 サンセイ | 21-1533 |
| 小規模多機能型居宅介護事務所 楽寿 | 北山 66-8771 万野 24-4518 源道寺 29-7725 |
| グループホーム いこいの家 | 北山 58-8877 万野 25-3283 源道寺 21-9201 |

総合建設
設計・施工

伊東鉄工株式会社

富士宮市上条1216
TEL 0544-58-0527 FAX 0544-58-1268

20th ANNIVERSARY
明德建設

明德建設株式会社

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

富士宮市大中里1399-14
TEL:0544-28-3025
FAX:0544-28-3026
http://meitokukensetsu.co.jp

KKC 勝又工業株式会社

富士宮市山宮 3507-26
電話(0544)58-2723 FAX(0544)58-2724

新年のご挨拶

富士宮市社会福祉協議会会長 清 功



新年あけましておめでとうございます。ご挨拶いたします。

さんシニアクラブ富士宮の皆様にご挨拶申し上げます。

また、ふじさんシニアクラブ富士宮におかれましては、日頃より富士宮市社会福祉協議会の諸行事に對しまして、深いご理解とご支援を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年、新型コロナウイルス感染症は猛威を振るい、私たちの生活は様々な制限が設けられるなど、先行きが不透明な一年となりました。開催が危ぶまれた東京オリピック・パラリンピックは無観客開催され、多くの日本人メダリストの誕生に感動をもらった一方で、7月に熱海市伊豆山地区の土石流災害、富士市や沼津市の大雨災害をはじめ、身近な場所で大きな災害が発生する辛い出来事がありました。そのような中、

富士宮市社会福祉協議会では被災地に職員が出向し、主に災害ボランティア本部の支援を行いました。このたびの災害で被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。

年頭にあたり、ふじ

ふじさんシニアクラブ富士宮におかれましては、コロナ禍で多くの事業計画が中止や延期を余儀なくされ、苦勞の絶えない一年となったことと思ひます。しかし、規模を縮小し感染症対策を取りながら開催したグラウンド・ゴルフ大会やスポーツ祭りでは、出場された皆様の生き生きとしたブレイの連続に目を見張るものがありました。そして文化祭では、秀作揃いの展示作品が出品され、舞台発表では息の合った踊りが披露される等、会場に華やかな彩を添えておりました。また、11月に静岡市で開催されたシニアクラブ静岡県主催の「高齢者いきいき創造広場」では、ダンス出演者と応援団の総勢79人がお揃いのピンク色のTシャツを着用し、他のシニアクラブの注目を集め

大好評だったとお聞きしております。

日々変化するコロナの状況に、会員同士のふれあいが制限されながらも「健康・生きがい・仲間」の活動を進められたことに、富士宮市社会福祉協議会として心から敬意を表する次第であります。

誰もが安心して暮らすことのできる福祉のまちづくりを目指し、富士宮市社会福祉協議会におきましても、多くの団体やボランティア、関係機関と連携し、事業を展開しておりますが、ふじさんシニアクラブ富士宮の皆様には、この目標を実現するための大切な役割を担っていただいていると実感しております。

今後におきましても、皆様には引き続き、お力添えを賜りますようお願い申し上げます。結びに、ふじさんシニアクラブ富士宮のますますのご発展と、会員の皆様のご健勝とご多幸を心から祈念申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

私たちはふじさんシニアクラブ富士宮の活動を応援しています

設計・製作・施工・販売・修理
エヌビーシーは一貫して行います!

門扉・引戸・フェンス
カーポート・物置
洗浄(ブロック塀・駐車場・外壁など)
修繕(再塗装など)
後付け電動(手動を電動化)

エクステリアのことならおまかせ!

〒418-0051 富士宮淀師1569-1
エヌビーシー株式会社 TEL 0544-22-2809

いちご生産・直売
れっどぱーる

代表取締役 佐野 真史

富丘佐野農園株式会社

富士宮市青木133 TEL 0544-24-4071
http://www.red-pearl.jp

れっどぱーる 検索

極細精密ステンレスパイプ・精密特殊金属パイプ
異形管・多重管・ハニカムパイプ
プラスチック光ファイバーアッセンブリー

大場機工株式会社

代表取締役 大場正晴

本社/工場 富士宮市安居山44-8
TEL 0544-27-6066 FAX 0544-27-6214
第2工場 富士宮市羽附69-1
TEL 0544-65-2188 FAX 0544-65-2466
URL http://www.ohbakiko.co.jp

「富士宮やきそば」発祥製造元

いつものご愛顧に
感謝申し上げます

(有)マルモ食品工業

代表取締役 望月 律子

富士宮市弓沢町235番地
TEL 0544-27-2954
FAX 0544-23-1596
Http://www.marumo-sh.co.jp

金型製造業

三改木プラテック

富士宮市村山字中村59-1
TEL 0544-23-7360
FAX 0544-22-2464

鉄骨建築・耐震補強
設計施工一式請負

有限会社 堀内鉄工

有限会社 堀内鉄工一級建築士事務所

富士宮市山宮2112-1
TEL(0544)58-1547

FSC 富士宮 育成部からの耳より情報・各支部長からの報告

育成部

スマホ教室で広めよう、仲間作りの輪

育成部長 大河原邦夫(栗倉親和会)



昨年5月にシニアクラブ静岡県若手委員会に出席し、事務局よりスマホ教室を斡旋していることの説明がありました。電話をかける・受ける事しかできない私は、すぐ飛びつきました。自分の会で相談したところ、12名の会員から受けたいと賛同していただき、FSC富士宮の事務局中野さんに手続きをお願いし、11月までに3回受講しました。

スマホ教室にはドコモのスタッフ4名がきて、丁寧に納得するまで教えてくれました。目標は、「スマホでワクワクン接種予約ができるように」を掲げました。

その結果、これから始まる3回目のワクワクン接種予約も自分のスマホでやるのが楽しみです。できない友達の分もやってあげられます。是非みなさんも気軽に参加できるスマホ教室がお薦めです。仲間と一緒に学ぶと楽しいですよ。



ドコモスマホ教室

累計 754 万人が体験しました (2020年8月時点)

ドコモスマホ教室は、実際にスマホに触れながら電話のかけ方、写真の撮り方、地図の使い方、調べものなどの楽しみ方を体験できる教室です。

1. スマホをまだお持ちでない方もOK! 体験用のスマホを用意しています。
2. ドコモ以外の方も参加できます! お友達や、ご家族と一緒にどうぞ。

お問い合わせ: ふじさんシニアクラブ富士宮事務局・中野まで (0544-22-0294)

私たちはふじさんシニアクラブ富士宮の活動を応援しています

チラシ・ポスター・記念誌・句集

**印刷物のことなら
ニチコミへ
ご相談ください**

株式会社 ニチコミ
☎054-283-5424

日蓮宗
安立寺

富士宮市青木672
TEL 0544-25-1125

臨済宗
内房山 祥禅寺

富士宮市内房4069
電話 0544-65-0247

ご注意を! 冬場の入浴

浴室って、冬は寒いですよね…
体に負担のかからない入浴を心掛けましょう!

- 家族に入ることを知らせ、途中で声を掛けてもらう。
- かけ湯、シャワーなどで体をお湯に慣らしてから入る。
- 42℃以上の熱いお湯での入浴は避ける。
- 入浴前後に水分をたっぷり取る。
- 冬場は居間との室温差があるので、脱衣所、浴室をあらかじめ温めてから入る。

日本温泉気候物理医学会が提唱する
安全な入浴のための方法より抜粋

三 中支部

地域の活性化について

総務部長 佐野俊史 (安居山安寿会会長)



「より住みやすい、
しっかりしたきずなを」

年々、高齢化が進む中でシニアクラブの会員の皆さんは元気に地域との係わりを大切に考えて、日々の活動を行っています。

安居山の地にはふたつの八幡宮が建立されていて、地域の先祖から深く信仰されてお

り、毎年春、秋の霊祭日には、地区氏子の皆さんに、氏神様として祭られています。

毎月の第1水曜日午前中、ふたつの神社境内を手分けして、境内の掃

き掃除や縁台の清掃、草取りなど

地域づくりのひとつとして、安寿

会結成以来、先輩

から後輩に引き継がれて、長年に

渡って続けられています。

この、暮らしやすい

安居山の地域を創り上げた

先人、それを守り

育ててくれた地域の長老の皆さんが流された汗

とご苦労に心から感謝すると共に、会員の皆さんと力を合わせて、活動を進めていきたいと思います。



八幡宮 社殿正面



八幡宮 社殿全景

私たちはふじさんシニアクラブ富士宮の活動を応援しています

老人クラブを応援する お買い物サイト



まずはクリック!

お買い物 かエール

四 中支部

継続とマンネリズム

体育部長 望月忠雄 (シニアクラブ淀橋会長)

シニアクラブ淀橋の年間行事の内、淀橋区民館駐車場花壇整備事業が開始されたのは、平成26年だったから以来8年が経過した今、よく続いたと思う反面、同じことの繰り返しだったという反省に近い思いもある。

ある会員から「毎年、同じ花では面白くない」と言われたり、「今年も葉ボタンか」などと言われると、「マンネリとは、ある一定のやり方をいつも繰り返すだけで、新鮮味が全くないこと」だと言う辞書の一節が頭を過ぎる。でもなあ、「継続は力なり」なんだよな。

その時、ネットで拾った「飽きることも、継続のためには必要」という言葉、飽きることによって「新しいことに挑戦し、継続へのエネルギー補給にす

る、石の上にも3年と言うけれど、もう8年か、あと2年すれば10年だ。10年続けば伝統になる。かくて、私は来年もこの事業に挑戦する。



一 中支部

部活の紹介

文化部長 前島政男 (阿幸地クラブ会長)

阿幸地クラブにはカラオケ部、手芸部、旅行部、グラウンド・ゴルフ部があります。今回はグラウンド・ゴルフ部について紹介します。

現在部員は20名で練習は週2回、月6回位です。参加者は15名位です。

94歳、90歳の先輩を見習い、元気いっぱい練習に励んでいます。

月1度の大会では1位、2位、3位の入賞者に賞品が渡されます。

コロナウイルスの関係で休憩時間にお菓子を食べたり、会話をする憩いのひとときが奪われ残念でした。1日も早くコロナが終息し以前のよう

に親睦を図りながら太陽の下で数時間楽しんでいたと思います。

私たちはふじさんシニアクラブ富士宮の活動を応援しています

目が疲れていませんか？

●ショボショボしてきたら…

目の血管が血行不良になるとショボショボしてきます。タオルを熱めのお湯でしぼって目を覆い、パックしましょう。

●充血してきたら…

目が炎症を起こしている状態です。冷やしてあげましょう。氷水でしぼったタオルで目を覆い、パックしましょう。

そうなる前に
適度に休憩
しましょうね!



富士支部

万野三、4クラブの活動紹介

交通安全指導部長 縣忠雄 (万野4区三ツ和会)

万野三、4クラブは、万野三区睦美会と万野4区三ツ和会のグラウンド・ゴルフ(GG)同好会で、平成8年ゲートボールから新しいGGクラブへ移行した優遊クラブの発足に伴い、万野公園グラウンドが近くにある事から各区のクラブにもGGが波及、それに伴いGG大会開催も盛んになりました。

万野三、4クラブは平成15年に発足、第1回大会を平成15年9月に開催し、現在に至っており、GG練習はコロナ緊急事態宣言発令期間を除いて、年間を通して火、水、木曜日に4ゲームを行い、友愛と健康づくりに励んでいます。

なお、現在の会員数は34名(男性20名、女性14名)平均年齢は約80歳で最高年齢者は男女87歳で、若い会員に負けず元気にゲームを楽しんでいます。



交通指導安全員による講習

また、11月24日には、ゲームの休憩時間を利用して会員の交通安全喚起のため、交通安全指導員2名を招き最近の交通事故発生状況や、事故回避対策等についての話を聴き、会員は改めて交通事故の恐ろしさや、事故回避対策等を再確認しました。

随想

盆暗者の戯言

愚か者のふざけた言葉

万野三区睦美会 小長谷健次

毎年暮れになるとだれでも、一休さんこと一休宗純の著した狂歌「門松は冥土の旅の一里塚めでたくもありめでたくもなし」と一度は耳にしたことがおありでしょう。あまりうれしくない思いをしますが、みなさんはどう思われますか。事実私どもは、年々齢を重ねる毎に、子供のころ、ポケットにしまっておいた大事な物を、ひとつ無くしてしまつたような寂しさを感じることはありません。

しかしこれに対して、昨今は「人生百歳時代を生きる」とか「目指すは元気で百歳」等威勢のいいことが盛んに言われておりますが、とてもとても感がしなくもありません。

これからの人生を決して余生とは言わず、目標に向かって、

ひとつずつ齢を重ねていく「足し算の生き方」を提案するものであります。このような中であつて、お互いをいたわり、楽しく暮らす為、何歳からでも「若気の至り大いに結構、大歓迎だ」として、積極的に世間と関わりを持ち、どんな小さなことでも、他人や、世の為に少しは役立っているかもと、思えることを大切に、頑張ればいいなあと、思う昨今です。

皆様は如何お考えでしょうか。



女性部

輝け女性部

女性部長

佐野ひろみ (シニアクラブ舟久保)



女性部長 佐野ひろみさん



今年度は女性部総会を4月22日に開催しスタートしました。

7月29日のスポーツ祭りでレクリエーションダンスを披露し、90名の方にご参加いただきました。

11月30日には清水文化会館マリナートでの高齢者いきいき創造広場ではダンス2曲を58名の女性部員がはつらつと発表させていただきました。事務局の計らいでお揃いの衣装を着せて貰い、富士宮女性部の元気をアピールさせていただきました。

また、12月11日の文化祭では、山田隆子先生に御指導頂いたエアロビクスダンスを楽しく踊らせていただきました。4月以降、各単位クラブの女性部長さんの会合も定期的に行い、日頃の皆さんの活動を知ることが出来、活発な意見の交換があり、連携を密にしています。これからも、女性部の皆さんと共に地域でいきいきとい



女性部のメンバーによる演技

きがいを持って活動し、多くの方との交流を図り、豊かな人生を送っていききたいと思えます。

地域に貢献できる私達でありたいと考えています。



FSC 富士宮 行事報告

ふじさんシニアクラブ富士宮 総会 開催

令和3年度ふじさんシニアクラブ富士宮の総会は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、議事は書類審査とし、安藤記念ホールでは功労者の表彰が行われた。書類審査では、令和2年度の決算報告と、令和3年度の予算案・活動計画が提示され、各々原案通り承認された。安藤記念ホールでは、常任理事や多くの単位

クラブの会長が出席した。山崎会長は挨拶の中で「この状況の中でも、シニアが元気で楽しくいるためには互いに手を携えることが大切。楽しい活動を考えて行きたい」と述べた。その後、皆さんの見守る中、5年表彰者13名、10年表彰者7名、15年表彰者3名、7号表彰者3名、6号表彰者1名、計27名の方が表彰を受けられ、その功績が称えられた。



1位から3位の3名

第30回グラウンド・ゴルフ大会が5月13日に外神スポーツ広場にて開催された。朝早い頃にはちよつと雨がぱらつき心配もしたが、準備が始まる頃にはすっかり雨も上がり、定刻通りに開始した。73チーム、417名の選手が2グループに分かれ、各々8ホール2ゲームを競い合った。熱戦を繰り広げた結果、優勝は万野三区睦美会A、2位に琴平区友栄会A、

グラウンド・ゴルフ大会 天候を味方につけ、無事終了 開催

3位はシニアクラブ馬見塚Aが勝ち取った。個人戦では1位に木田英宣(琴平区友栄会)、2位に大河原邦夫(粟倉親和会)、3位に井上達男(大鹿窪友愛クラブ)の各氏が優秀な成績を収めた。



FSC 富士宮 行事報告

昨年と同様、今年度も新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、スポーツ祭りは規模を縮小して、7月29日、富士宮市民体育館で輪投げ競技のみの実施となった。

スポーツ祭り
輪投げ大会

市内の単位クラブや寄合処の76チーム、432名の参加者が日頃の練習の成果を出すべく技を競い合った。

熱戦の結果、優勝は万野三区睦美会A、2位は二の宮千歳会A、3位は杉田喜楽会Aが輝いた。ゲーム終了後、女性部の皆さんによりレクリエーションダンスが披露され大会に花を添えた。



FSC 富士宮
文化祭

コロナに負けない
会員のイマジネーション

コロナも一旦落ち着いたらかに見える12月11日および12日によろやく文化祭を開催することが出来たが、まだまだコロナが油断できない状況の中なので、コロナ対策をしっかりととしての開催となった。

11日、12日には会員の皆さんが丹精こめて仕上げた作品170点が展示され観覧された。

11日の舞台部門の発表には例年行われているコーラス、カラオケは行わずに、踊りやダンス、大正琴等13組が出演して美しい



めんぼーくんこと
河合孝彦氏

講演では「認知症の予防」として、体操やパントマイム、大道芸などを交えながら、肩甲骨や手指などを動かし血流やリンパの流れを良くすることが大切だと解説が行われた。また認知症になった人がいつまでも楽しくその場所ですら暮らせる環境づくり、すなわち、共生社会の構築が必要だと強調した。

河合氏いわく、障害者の表現力が向上したらもっとコミュニケーションがとれて仲良しになるんじゃないか？との思いから表現を学び、いつの間にか表現の魅力に取り憑かれ福祉家から表現者になった。

障害者施設や高齢者関連、幼稚園や学校などパフォーマンスしていただき教えるほしいとの希望をいただき教育の分野にシフトチェンジ、富士館高校にも時々教えに来ています。

また舞台の終了後、社協のフードサービスに協力した「FSCのおもてなし」として、育成部の皆さんの作ったカレーライスを出演者や来場者にふるまった。

12日の文化講演会には約100名の聴講者が参加し、三島の福祉応援大使のめんぼーくんこと河合孝彦氏の講演(演題「出張わはの会」)も大道芸人が認知症予防をしたら〜が行われた。

芸を披露してく



華麗な演技に会場が湧く 高齢者いきいき 創造広場

シニアクラブ静岡県恒例の「高齢者いきいき創造広場」が11月30日清水文化会館マリナーの大ホールで開催された。コロナ禍の中であり、十分な感染防止対策をとりながらの開催であった。

県内16市町から約450名参加し、加入促進運動の表

彰、リフォーム・ファッションショーおよび芸能交流が行われた。

芸能交流には、揃いのピンクのTシャツに身を包んだFSC富士宮の女性部58名のメンバーにより、ダンシングヒーローとパブリカのダンス2曲が披露された。

舞台一杯にピンクの花ができたかのような華やかなダンスに観客から絶賛の拍手が沸いた。



グラウンド・ゴルフ大会

コロナの感染拡大防止を十分行っての大会であった。

10月28日、汗ばむような好天の中、シニアクラブ静岡県のグラウンド・ゴルフ大会は島田市の川越広場島田グラウンド・ゴルフ場にて開催された。

県下17市町の連合会より270名余の選手が集まり熱戦を繰り広げた。FSC富士宮より万野三区睦美会とシニアクラブ馬見塚、それに常任理事有志の18名でチームを組み参加したが、健闘及ばず団体戦では10位入賞とは僅差であったが12位に終わった。

なお、団体戦の成績は1位は川根本町いきいきクラブ連合会(110)2位は湖西市いきいきクラブ連合会(116)3位はさわやかクラブふじえだ連合会(117)、FSC富士宮は12位で125点でした。



シニアクラブ静岡県大会行事参加報告

輪投げ大会 健闘の末17位・23位獲得

12月17日、焼津市総合体育館(シーガルドーム)にてシニアクラブ静岡県の輪投げ大会が行われた。FSC富士宮からは7月に行われたスポーツ祭り(輪投げ大会)で優秀な成績をあげた万野三区睦美会と二の宮千歳会のチームが出場した。

成績は優勝が藤枝市・栄長生会、2位が島田市・元宮の会、3位が御殿場市・御殿場市栢ノ木Bとなった。

強豪揃いの大会ではあったが、FSC富士宮代表は健闘し、万野三区睦美会が17位、二の宮千歳会が23位をとった。



特集

令和3年度単位クラブリーダー研修会

テーマ「コロナに負けない笑顔のFSC」くやってみよう仲間作りの輪

二中支部 佐野公一

6月に予定されていた単位クラブリーダー研修会はコロナの影響で延期され11月25日に富嶽温泉花の湯で開催され、41単位クラブより112名と講師、写真係、事務局職員4名を加えた116名が参加した。

昼食後には小泉3区シニアクラブ睦美会から「会員募集の道」と題した実践報告が行われた。

会員の高齢化や病氣、介護

逝去等により、会員が減少していくため、役員の若返りと会員の募集に取り組んだこと、そのためにまず、イメージチェンジを図るため会の名称にシニアクラブという名を加えたこと、

会員募集のPR活動として在籍会員による勧誘や、回覧板により区内の会員募集を図ったこと等により18名の新規会員が集まり、平均年齢も85・8

歳より79・6歳に引き下げられたこと等により当初の目標を達成することが出来たと言う。これは1回の勧誘では成し遂げられず、何回もあきらめずにトライした結果だと言われた。

聞いている皆さんは一様にその情熱と頑張りに感心していた。講演および実践報告会の後、5つのグループに分かれ各単位クラブの活動状況を交えて、行事の周知の方法や行事への参加する際の交通手段、今後の活動についての意見交換が行われたが、概ねそれぞれのクラブの実情に合った活動をしている。そんな中で特にこれからの問題としては皆んなが楽しめる企画が必要だとの意見が多く出された。活発な意見交換により、情報交換と共に仲間の輪を広げていくことが出来た。

最初に登場したのが警察官出身の落語家「にか奴亭三助」さんで、自分の学生時代に経験したこと、警察官になったいきさつ等を話し、生きていく上で大事にしていきたい事の講演をし、その後、落語「長屋のオレオレ」を披露した。内容としては二七電話詐欺の注意を長屋の皆に促していた大家さんがいざ、自分が詐欺の電話を受けるとパニックに陥る話であり、ちよつとでも疑わしい話には冷静に対処し、また、人に相談する必要があることが大切だと笑いの中で説いた。

聞いている皆さんは一様にその情熱と頑張りに感心していた。



私たちはふじさんシニアクラブ富士宮の活動を応援しています

備えて安心! 防災グッズあれこれ

いつ起こるか分からない災害。いざという時、慌てないためにも、必需品をリュックなどにまとめておきましょう。

<基本グッズ>
 貴重品(現金・保険証など)
 救急セット(常備薬または処方箋も)
 飲料水(最低でも水500ml)
 非常食(ナイフ・缶切り・栓抜きも)
 懐中電灯・ロウソク
 携帯ラジオ(予備乾電池)
 ポケットティッシュ(ウェットティッシュ)
 手袋(軍手)
 タオル
 ライター
 雨具
 予備の着替え

紙おむつ
 生理用品
 メガネ・コンタクトレンズなどの日用品
 ※家族写真もあると、探す際に役立ちます。

<あると役立つグッズ>
 折りたたみポリタンク
 アルミ保温シート(体温の低下を防ぐ)
 カイロ
 おしりふき(大判で、体ふきに便利)
 裁縫セット
 帽子
 ランタン
 キャンプ用品

安否確認には、災害伝言ダイヤル「171」

地震などの災害時は、一時的に電話がつながりにくくなります。

伝言の録音方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②1をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする (×××) ×××-××××
- ④30秒以内に録音する

伝言の再生方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②2をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする (×××) ×××-××××
- ④録音された伝言が聞ける(伝言を追加録音する場合は、3をダイヤル)

守ろう！ 交通ルール！

富士宮市内の交通事故発生状況

富士宮市内の交通事故は、件数・死者・負傷者数ともに減少しています。

富士宮市内の事故の約4割が高齢者事故となっています。交通事故の被害者、加害者とならないよう、交通ルールとマナーを守り、安全運転・安全歩行をお願いします。

| | 人身事故件数 | 死者数 | 負傷者数 |
|-------|------------|--------|------------|
| 富士宮市 | 542 (-117) | 2 (-2) | 690 (-162) |
| 高齢者事故 | 223 (-37) | 2 (-1) | 122 (-30) |

交通安全教室を開催しませんか？

年々交通ルールは改正されています。新しい情報をお伝えできるような交通安全教室を開催しています。ぜひご連絡ください。実施内容例は下記の通りです。下記以外にも要望がありましたら、ご相談ください。



【交通安全講話】

交通事故発生状況を踏まえて講話を行います



【俊敏性測定】

俊敏性を測定する機械を体験することができます



【実技】

会場付近の道路で実施することも可能です

近年の改正

令和3年4月16日公布・施行

教則第2章第3節3（5）

横断するときは、手を上げるなどして運転者に対して横断する意思を明確に伝えるようにしましょう。

教則第3章第1節1（9）

自転車に乗るときは、乗車用ヘルメットなどの交通事故による被害の軽減に資する器具を着用するようにしましょう。

お問い合わせ：交通安全協会富士宮地区支部 交通安全指導員 TEL：0544-23-4428 FAX：0544-23-8092

私たちはふじさんシニアクラブ富士宮の活動を応援しています

健康 コラム

とってまべんり

お薬手帳を持ちましょう！

お薬手帳を持っていると…

- ・複数の病院にかかっている場合、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- ・過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- ・災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- ・かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も記録しておくことにより適切な処方に役立ちますよ。



FSC文芸

シニアクラブ馬見塚 廣川 英子

- ・秋の湖畔北アルプスを抱へ込む
- ・山茶花を胸に差す子のはにかみて
- ・富士山の初冠雪に目覚めけり

シニアクラブ上条上 望月かつみ

- ・亡き母に悔ひても足らぬ冬の雨
- ・蒔菫玉の手応へありや娑婆世界
- ・夫婦星良きこと願ひ眠るかな

短歌

あさま百寿会 羽田 睦子

- ・カタクリの花むら揺るる
- ・紫の斜辺は春の風渡り来る
- ・新緑の間にうつぎの花盛り
- ・白の浮き立つ甲斐の道辺
- ・静もるる湖畔を子らと巡りをれば
- ・夏鶯の声透り来る

俳句

あさま百寿会 田村 能章

- ・新米に黄味盛り上がる朝餉かな
- ・色鳥や朝一番のうがひ癖
- ・盆栽の豆柿日和つづきけり
- ・山衆の山神様へ新走り
- ・またひとつ夕日の減って木守柿
- ・釣瓶落とし蓮田に風の折れる音
- ・漣は湖のほほ糸み鴨を待つ

シニアクラブ上条上 内藤 愛子

- ・小春日や手作り蒔菫出来上がる
- ・雪富士の雄姿に見入る至福かな
- ・初日の出健康長寿願ひけり

川柳

あさま百寿会 門西 勝子

- ・晩秋の小高き丘を覆ひたる穂芒
- ・陽に映え波打ちてをり
- ・手作りの友持ちくれしせりそばの
- ・香り広がる夕餉の膳に
- ・愛子様 二十才のティアラ愛に満ち
- ・コロナ禍へ老いの遺る気消え失せる
- ・大枚をはたき宇宙の旅予約
- ・路地裏へ昭和を求めコップ酒
- ・詐欺に泣き受許器へ罵声八つ当たり

私たちはふじさんシニアクラブ富士宮の活動を応援しています



お任せください

句集・記念誌・自分史

「パソコン苦手」でもOK!



見積り
無料

「1冊から作成」まずはご相談を!

TEL 054-283-5424

株式会社 ニチコミ

新春詠歌

粟倉親和会 近藤 幸子

- ・令和四年村の鎮守へ初詣
- ・節料理囲む子からの希望の眼
- ・平らかな幸ある生活千代の春
- ・「正月」の歌を斉唱親和会
- ・去年今年安穏祈願観音堂

琴平区友栄会 神 一男

- ・冬空へ折り紙飛行機富士へ飛ぶ
- ・満点を見せたく急ぐ柿実る
- ・嬉々として満点急ぐ富士は雪
- ・本塁打拍手湧く空赤とんぼ
- ・寺参道地蔵に揺れる曼珠沙華

草詠

- ・忠霊碑鳴咽漏れ聞く雪の富士
- ・悲しみの声に慰霊碑落葉散る
- ・慰霊碑の雪富士聴くや物語
- ・富士山頂笠雲かかり冬時雨
- ・夫婦してラジオ体操柿実る

五行歌

小泉六区みのりシニアクラブ

木ノ内 善子

字を書くのが苦手な夫と私
 ふでペン持って猛練習
 延命治療はしません
 うん、上出来
 拇印押して娘に

小泉六区みのりシニアクラブ

木ノ内 克昌

初夏の香りを乗せた風を
 いっぱい吸う
 コロナとの戦い毎日
 マスクを外したい気持ち
 ガマン、その日はきつと来るから

認知症予防に

夫と大きな声で歌う
 音程バラバラ顔見合わせ
 二人で大きな声で笑う
 これ、又、認知症予防

コンバインが勇いよく

稲を刈りとる
 片隅の彼岸花真っ赤な顔をして
 私を刈り取らないで
 祈っているよ

私たちはふじさんシニアクラブ富士宮の活動を応援しています

「第7回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

シニア川柳作品募集中

- 【お題】
抱負
- 大賞:商品券 10,000円 (1名)
 - 優秀賞:商品券 5,000円 (5名)
 - 努力賞:商品券 1,000円 (10名)

募集期間:令和4年3月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



ふじさんシニアクラブ富士宮 会員数

| クラブ名 | 人口 | 65歳以上 | 会員数 | クラブ名 | 人口 | 65歳以上 | 会員数 |
|------------|-------|-------|-----|---------------|-------|-------|-----|
| 阿幸地クラブ | 3,214 | 882 | 78 | シニアクラブ淀橋 | 2,511 | 731 | 57 |
| 富士見会 | 1,964 | 544 | 72 | 渋沢湧泉会 | 6,501 | 1,529 | 24 |
| 咲花白一会 | 438 | 135 | 65 | 外神芙蓉会 | 2,198 | 712 | 22 |
| 大和クラブ | 1,261 | 391 | 53 | 宮原高砂会 | 4,166 | 1,015 | 42 |
| 田中シニアクラブ | 1,665 | 469 | 70 | 大岩二区寿会 | 1,330 | 224 | 28 |
| 山本親和会 | 1,176 | 368 | 27 | 大岩三区寿会 | 3,734 | 959 | 23 |
| 黒田白寿会 | 3,198 | 903 | 60 | 杉田喜楽会 | 3,513 | 1,233 | 51 |
| 城山友遊クラブ | 1,076 | 415 | 48 | 上小泉寿会 | 4,640 | 944 | 53 |
| ひばりが丘区九十九会 | 839 | 263 | 57 | 小泉2区万年青会 | 1,659 | 429 | 60 |
| 二の宮千歳会 | 1,559 | 501 | 52 | 小泉3区睦美会 | 2,326 | 568 | 67 |
| 琴平区友栄会 | 1,279 | 435 | 44 | 小泉4区長寿会 | 2,250 | 673 | 61 |
| 常磐柏寿会 | 649 | 257 | 42 | 小泉5区松寿会 | 2,162 | 489 | 32 |
| 神田クラブ | 341 | 152 | 47 | 小泉6区みのりシニアクラブ | 1,033 | 274 | 34 |
| あさま百寿会 | 834 | 314 | 87 | 粟倉親和会 | 339 | 145 | 58 |
| 神田川壮友会 | 759 | 199 | 40 | シニアクラブ舟久保 | 1,280 | 439 | 46 |
| 三園平ひまわり会 | 1,746 | 377 | 26 | シニアクラブ上条上 | 777 | 290 | 56 |
| 木の花寿会 | 1,500 | 452 | 39 | シニアクラブ下条上 | 1,054 | 415 | 54 |
| 万野三区睦美会 | 4,111 | 828 | 63 | 下条下寿会 | 888 | 293 | 45 |
| 万野4区三ツ和会 | 1,034 | 351 | 37 | シニアクラブ馬見塚 | 470 | 181 | 47 |
| 貴船 貴寿の会 | 1,172 | 430 | 35 | 井之頭寿会 | 752 | 314 | 32 |
| 松山健寿会 | 254 | 118 | 45 | 下柚野鳥並会 | 244 | 105 | 19 |
| 星山二区八星会 | 807 | 342 | 30 | 猫沢いきいきクラブ | 316 | 119 | 13 |
| 野中東長生会 | 3,226 | 930 | 12 | 大鹿窪友愛クラブ | 1,136 | 375 | 27 |
| 野中西長生会 | 2,009 | 608 | 20 | 上稲子いきいきクラブ | 196 | 88 | 18 |
| 安居山安寿会 | 359 | 144 | 50 | | | | |
| 安居山2区親睦会 | 775 | 231 | 12 | | | | |

(単位：人)
令和3年12月1日現在

令和3年度 ふじさんシニアクラブ 富士宮 常任理事



会長

会長 山崎 好信 シニアクラブ下条上

副会長

| | | |
|----------|-------|-----------|
| 総務部長 | 佐野 俊史 | 安居山安寿会 |
| 体育部長 | 望月 忠雄 | シニアクラブ淀橋 |
| 文化部長 | 前島 政男 | 阿幸地クラブ |
| 広報部長 | 佐野 公一 | 琴平区友栄会 |
| 交通安全指導部長 | 縣 忠雄 | 万野4区三ツ和会 |
| 女性部長 | 佐野ひろみ | シニアクラブ舟久保 |

常任理事

| | | |
|-----------|-------|----------|
| 常任理事・育成部長 | 大河原邦夫 | 粟倉親和会 |
| 常任理事 | 桑原 義臣 | 上小泉寿会 |
| 常任理事 | 倉田 八郎 | 粟倉親和会 |
| 常任理事 | 井上 孔秀 | 大鹿窪友愛クラブ |

令和4年度 年間スケジュール

| | |
|----|---------------------------|
| 4月 | 総会 女性部総会 |
| 5月 | グラウンド・ゴルフ大会 交通安全指導者研修会 |
| 6月 | 単位クラブリーダー研修会 |
| 7月 | |
| 8月 | スポーツ祭り |
| 9月 | 子育て支援センター「たっち」交流 |

| | |
|-----|--------------------------------|
| 10月 | 秋のさわやかウォーキング |
| 11月 | |
| 12月 | 文化祭（舞台部門、展示部門） （展示部門、文化講演会） |
| 1月 | 初詣日帰り旅行 |
| 2月 | 子育て支援センター「たっち」交流 |
| 3月 | 提出書類説明会 囲碁大会 |

編集後記

明けましておめでとうございます。

「FSC富士宮だより第35号」をお届け致します。昨年8月に発行予定でした「FSC富士宮 ニュース」はコロナの影響等、諸般の事情により休刊致しましたが、ここに本誌を発行することができましたことは皆さまのご協力のお蔭であり、厚くお礼申し上げます。

最近高齢者の運転する車の事故が相次いでおります。事故が起きる度に「運転免許証の返納を考える」という人が増えてきていると聞いていますが、依然、免許証を手放せない人も多くいるようです。継続したい人の7割が「生活が不便だから」とその理由に挙げています。

昨年9月に某新聞の声欄に「85歳母の運転をやめさせるには」との意見が掲載され、それに対して多くの意見が寄せられました。

人身事故を起こしたら最悪

「人生きれいに終わって欲しい」と願う。今だからこそ自分自身で理性的な判断ができる時です。よと免許証返納に説得を努めているとの意見がありました。

一方、運転免許証を返納した人は「今でも返納したことを後悔している。車の無い生活は実に不便です。おうち時間が長くなったが高齢者は積極的に外出することが大切だ」「80歳を過ぎたら車のない生活を始めるのは大変だ。体力、気力のある今から体を鍛えない」と70歳になったばかりの人は免許証を返納したそうです。

私の場合、6年程前に視力が著しく落ちたことから免許証を返納した、運転できないことは実に不便だ。ちよつとした買い物にもうちの奥さんに車を出して貰っている。その奥さんももう直ぐ後期高齢者、運転出来なくなったらどうしようかな。

許証は返納しないと言つ。これからも、事故のないよう安全運転を心掛けて欲しいと願っています。今ほともかく、いつまでも自分の足で歩けるようにと、体力があまり落ちないようにと一杯歩こうと頑張っています。

明けて令和4年は寅年となります。寅年は「強いパワーを持ち」「新しい芽が成長する年である」と言われています。今年こそ新しい芽を成長させ、輝かしい日常が始まる年になって欲しいです。皆さまのご活躍を期待しております。

広報部部长 佐野 公一



令和3年度 広報部員

私たちはふじさんシニアクラブ富士宮の活動を応援しています

病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診断や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう



日蓮宗

妙覚山 大泉寺

富士宮市野中685番地

電話 0544-26-3278

ストレッチの一般原則

- ① 反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ② 呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③ 痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
- ④ 引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤ なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥ 特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦ 運動の前、後に行う

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう!

無理せず、体を動かしましょう!



青春は終わらない！
一緒に楽しもう！

健康づくり

地域を豊かにする活動

ふじさん シニアクラブ富士宮に 入会しませんか？

おおむね60歳からどなたでも入会できます!!

生きがいづくり

仲間づくり

仲間がいれば笑顔が増える！絆を深めよう！

ふじさんシニアクラブ富士宮

〒418-0071 富士宮市宮原 7-1 (富士宮市総合福祉会館内) / TEL: 0544-22-0294 / FAX: 0544-22-0753

私たちはふじさんシニアクラブ富士宮の活動を応援しています

心に残る思い出は



清観光株式会社

富士宮市上条486-1
(大石寺三門西へ100m)

TEL.0544-58-8555
FAX.0544-58-5286

ニチコミ

ずっと、元気に。
誰もがいつまでも活躍できる社会へ



黒松税務会計事務所

税理士 黒松 健太郎

418-0041 富士宮市淀川町27-9
TEL 0544-26-4250
FAX 0544-27-9915

Twitter icon Facebook icon

おばあちゃん
最近、元気かな？

#ニチコミ #老人クラブ広報紙

ニチコミ
@nichicomi_tweet

世界文化遺産



富士山本宮
浅間大社

富士宮市宮町1-1
TEL0544-27-2002

鼻炎・花粉症を和らげるツボ

指でツボをしっかりと押さえましょう。



※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。
異常を感じたら止めてください。